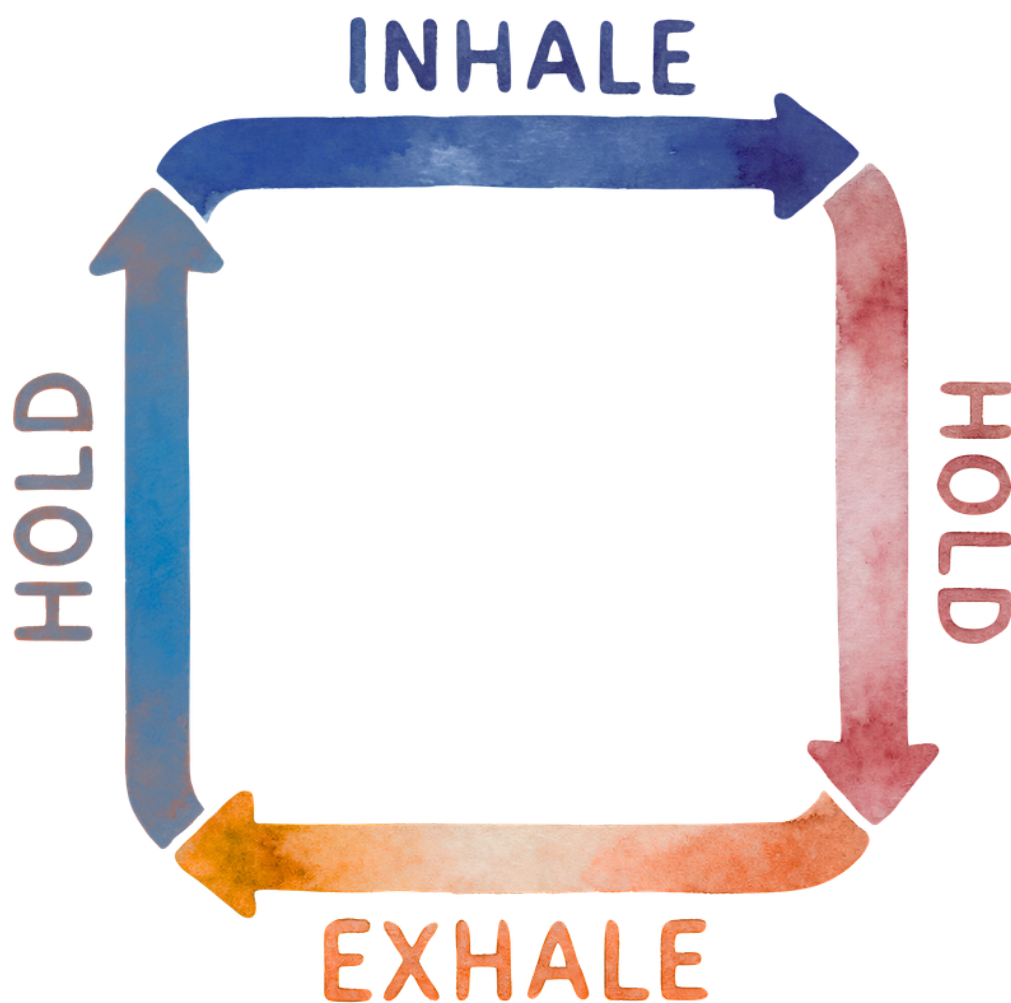


RESPIRAZIONE QUADRATA

BOX BREATHING

1. INSPIRA lentamente dal naso per 4 secondi
2. TRATTIENI il respiro per 4 secondi
3. ESPIRA lentamente per 4 secondi
4. RIMANI a polmoni vuoti per 4 secondi

Ripeti il ciclo per 4 volte, seguendo mentalmente i quattro lati del quadrato.



isabella@pudducoaching.com



@isbellapudducoaching